



# ハートの宅急便

2016年10月1日発行

## ● 環境保護活動 出展 ●

「環境フェスティバルふくおか・2016」

○ 10月 22～23日（土、日）

10時～16時

○ 福岡市役所西側広場

竹林保護活動紹介・竹炭・竹花入れなど

竹の加工（竹ランプ・花入れ）体験コーナー（11時・14時）

## ● ふくおかできるマーケット出店 ●

○ 10月 30日（日）

10時～16時

○ 福岡中央公園広場

竹炭・竹花入れ、ランプ、ハーブ  
ブルーベリージャム ・当日販売！



秋の環境活動イベントに出店  
皆さん遊びにきてください



## 28年心身の健康づくりセミナーを開催

ストレスの気づきの理解と、ストレスを力に変える対処法を学びました。来年2回目開催予定  
☆病気にはメッセージがあり、早く気づく事  
☆脳幹を活性化させる生活術⇒ 息を吐く



呼吸法は毎日行いましょう。  
⇒ストレッチ体操も、毎日欠かさず実践します

## 12月の望年会のお知らせ

もうすぐ12月がやってきます。来年の楽しいお話やうきうきする話など久しぶりの会員交流会で語りましょう。要予約！お待ちしております。

- ☆ 日程 12月18日（日）12時～15時位
- ☆ 場所 12月の会報でお知らせします
- ☆ 会費 ¥2,000 美味しいお弁当、抹茶付き

**NPO法人ハートスターション** ■ ホームページ・フェイスブックで情報キャッチ！

お問い合わせコーナーも開設しています。ご意見や要望などご記入下さい

HP : [Hhttp://heartstation-npo.org/](http://heartstation-npo.org/) ⇒ ハートスターションフェイスブック ⇒ ブログ

福岡市城南区片江5-1-45-401 ・電話/FAX ・092-324-1443